

スタジオ スペシャルレッスン 3月20日(金)祝日

■11:00-12:00 CFK【カーディオ フィットネス キックボクシング】
音楽に合わせてキックやパンチや動きを組み合わせた
コンビネーションをやっていきます。
ストレス発散や脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。

■12:15-13:15 ボディメイク
自重やダンベルなどを使って全身のトレーニングからバランスト
レーニング、格闘技のトレーニングをしていきます。
普段はしない体の使い方ができるクラスです。

皆様のご参加をお待ちしております。

担当インストラクター: 沙弥子

フィットネスインストラクター/パーソナルトレーナー/総合格闘家
主戦場はPANCRASEで現在は戦績11戦8勝3敗
スタジオでは格闘技系クラスとトレーニングクラスを中心に指導
桐蔭学園柔道部のトレーナーとしても活動

CFKとボディメイクを担当する沙弥子です。
普段と違う格闘技レッスン、トレーニングクラスを楽しんで
頂けたらと思います！
初めての方でもご参加いただけるクラスですので是非遊びにきてください！



GOLD'S GYM®